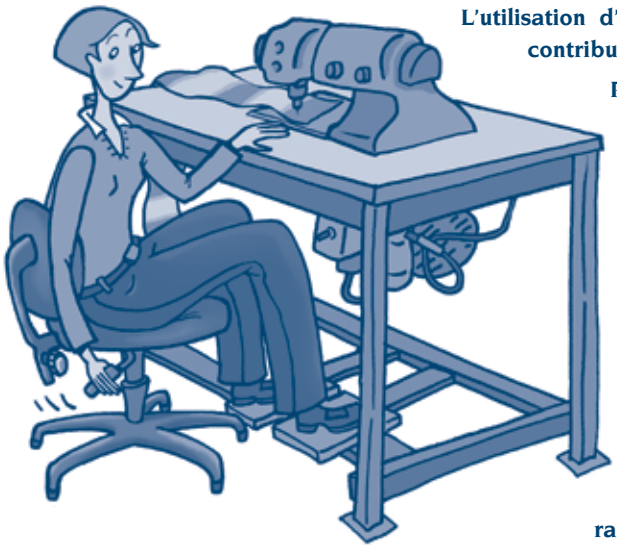
Choisir une chaise pour la couture

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail
Secteur de la fabrication de produits en métal, de la fabrication de produits électriques et des industries de l'habillement



L'utilisation d'une chaise adaptée constitue un élément de confort et peut contribuer à la prévention de troubles musculosquelettiques.

Pour choisir une chaise bien adaptée, on doit tenir compte de plusieurs facteurs:

- les caractéristiques du travail : envergure des pièces manipulées, type de machines et d'outils utilisés, hauteur du plan de travail, déplacements, etc.

- les caractéristiques des travailleurs : taille, proportions corporelles, etc.

Pour tenir compte de tous ces facteurs, les chaises devraient être dotées de certains attributs. Ils deviendront des critères de choix qui permettront de sélectionner ou d'adapter les chaises adéquatement. On trouvera d'ailleurs à la fin de cette fiche une grille de vérification qui permet de rassembler l'information sur les caractéristiques des chaises. La comparaison entre les différentes chaises sera facilitée. De cette façon, on pourra choisir plus objectivement la chaise qui convient le mieux à l'activité prévue et à ceux et celles qui l'exécutent.

Siège

1 Réglage de la hauteur

Une hauteur adéquate du siège permet de garder l'angle cuisses-jambes suffisamment ouvert (110° et plus), tout en assurant un angle jambes-chevilles confortable. Dans ce dernier cas, l'emplacement de la pédale, lorsqu'il y a lieu, est déterminant.

2 Réglage de l'inclinaison

Certaines personnes préfèrent incliner le siège vers l'avant afin de maintenir un angle tronc-cuisse assez large, ce qui permettrait de limiter la flexion du dos. Cependant l'inclinaison ne devrait pas être si prononcée que les utilisateurs se sentent glisser vers l'avant de leur chaise. De plus, lorsque des pièces sont déposées sur les genoux, cette posture peut devenir contraignante puisque le glissement des pièces devra être compensé par une augmentation de la tension musculaire.

confort rotation dossier

Siège suite

3 Pivotement

C'est lors de la prise et du dépôt que le pivotement se révèle davantage comme facteur efficace de prévention de mouvements contraignants (rotations du tronc doublées de manutentions de charges).

4 Profondeur

La profondeur requise permet de soutenir les fesses et une partie des cuisses sans compresser les structures molles (veines et nerfs) qui passent derrière le genou. On recommande de laisser un dégagement d'environ 10 cm derrière le creux du genou.

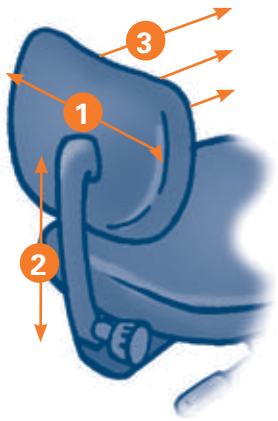
5 Largeur

D'une part, la largeur du siège ne devrait pas nuire au pivotement; d'autre part, elle devrait être suffisante pour les personnes de forte carrure.

Rembourrage

Le rembourrage sert essentiellement à répartir uniformément le poids du corps sur le siège. Si une surface trop dure peut provoquer de l'inconfort, une gêne circulatoire ou une irritation nerveuse. Une surface trop molle pourrait être cause d'instabilité compensée obligatoirement par une contraction musculaire pour stabiliser la posture. Il convient donc de s'assurer que la densité et la fermeté du rembourrage soient adéquates. Le revêtement devrait permettre à la chaleur et à l'humidité de s'évacuer tout en étant anti-dérapant.

Dossier



1 Largeur

Le dossier ne devrait pas entraver la mobilité des membres supérieurs.

2 Réglage de la hauteur

Selon le type de mouvements requis, le dossier devrait être positionné entre le bas des omoplates et le haut du bassin de telle sorte qu'il offre un support suffisant au dos, même si ce dernier n'est pas constant.

3 Réglage de l'emplacement horizontal du dossier

Pour les tâches où la flexion du dos est inévitable durant une partie du temps de travail, le dossier devrait être suffisamment proche de l'usager pour qu'il puisse s'y appuyer facilement, dès que cela est possible.

Rembourrage

Peut être plus souple que celui du siège.

stabilité jambes
réglage

Piétement

1 Nombre de pattes

5 pattes assurent la stabilité.

Même si leur répartition autour de l'axe peut compliquer le positionnement de la chaise vis-à-vis de la pédale (écartement insuffisant) ou par rapport à la distance nécessaire entre la table et la chaise (éloignement ± important), la stabilité reste le facteur le plus important.

2 Roulettes

La plupart des opératrices de machines à coudre préfèrent les chaises qui n'ont pas de roulettes. Elles estiment que la stabilité ainsi obtenue leur facilite la tâche.

Dans le cas où des roulettes sont requises (ex.: s'il y a déplacement fréquent d'un poste à l'autre), on devrait s'assurer que celles-ci demeurent exemptes de fils et roulent sur une surface dégagée, plane, sans trous ni obstacles.

Réglage

1 Les manettes de réglage devraient être faciles d'accès et les ajustements devraient pouvoir se faire rapidement, en position assise. Mais surtout, leur mode d'emploi devrait faire l'objet d'une formation auprès des travailleurs. Si les réglages sont difficiles à faire, les usagers ne procéderont pas aux ajustements requis.

L'énumération de ces critères de choix ne doit pas faire oublier que l'ajustement des postes de travail ne peut se faire uniquement en fonction de la chaise. Parallèlement, la table, les pédales, les lieux de prise et de dépôt doivent être considérés en fonction des mêmes variables (caractéristiques du travail et caractéristiques des travailleurs). L'ensemble devrait permettre de prévenir le mieux possible l'inconfort et la survenue de troubles musculosquelettiques.

© Novembre 2013

dos pivotement inclinaison

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail
Secteur de la fabrication de produits en métal, de la fabrication de produits électriques et des industries de l'habillement

2271, boul. Fernand-Lafontaine
Bureau 301
Longueuil (Québec)
J4G 2R7
Tél. : 450 442-7763
Téléc. : 450 442-2332

979, av. de Bourgogne
Bureau 570
Québec (Québec)
G1W 2L4
Tél. : 418 652-7682
Téléc. : 418 652-9348

w w w . a s p h m e . o r g

Les conseillers de l'ASPHME demeurent disponibles en tout temps si vous avez des questions en ce qui concerne les informations contenues dans cette fiche technique, pour une assistance dans vos démarches de prévention ou pour effectuer des études plus approfondies.

Acquisition de chaises

Critères de choix

Fabricant _____

Modèle _____

Prix _____

Vendeur _____

Les données concernant la description devraient vous être fournies par le vendeur.

Éléments vérifié	Description	Commentaires
Siège		
• Réglage		
- de la hauteur	de _____ à ____ cm	
- de l'inclinaison	_____ degrés	
• Pivotement	oui ☐ non ☐	
• Profondeur	_____ cm	
• Largeur	_____ cm	
• Rembourrage		
- densité		
- fermeté		
• Recouvrement		
- qui respire	oui ☐ non ☐	
- anti-dérapant	oui ☐ non ☐	
Dossier		
• Largeur	_____ cm	
• Réglage		
- de la hauteur	de _____ à ____ cm	
- de la profondeur	de _____ à ____ cm	
• Rembourrage		
- densité		
- fermeté		
Piétement		
• Nombre de pattes		
• Roulettes	oui ☐ non ☐	
Réglage		
• Facilité d'accès	oui ☐ non ☐	
• Rapidité d'exécution	oui ☐ non ☐	
• Manuel d'instruction	oui ☐ non ☐	